

**ANALISIS FAKTOR PENGHAMBAT MOTIVASI BERHENTI MEROKOK  
BERDASARKAN *HEALTH BELIEF MODEL* PADA MAHASISWA  
FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS BRAWIJAYA MALANG**

Kumboyono  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Brawijaya Malang

**ABSTRACT**

Cigarette is one of the most dangerous killers, because it has potentially effect to cause various diseases, not only on smokers but also passive smokers. Therefore, smokers should have a strong motivation to quit smoking. The active smokers in Engineering Faculty student's of Brawijaya University largely been experiencing psychological addiction to smoking and have low desire to quit smoking. This study aimed to identify factors that inhibiting student's motivation to quit smoking in Engineering Faculty of Brawijaya University Malang. This research uses cross sectional design. Samples are selected by using purposive sampling with exclusion and inclusion criteria, then obtained samples were 96 people. The variables in this research were perceived of threat to diseases caused by smoking, perceived benefits to quit smoking, perceived barrier to quit smoking, and motivation to quit smoking. The results showed only 12,5% respondent who have high motivation to quit smoking. Whereas the factors that can inhibit respondent's motivation to quit smoking were perceived of threat to diseases caused by smoking ( $p = 0.001$ ), perceived benefits to quit smoking ( $p = 0.003$ ), perceived barrier to quit smoking ( $p = 0.000$ ). The conclusion of this research were miss perception about threat to diseases caused by smoking, perceived benefits to quit smoking, perceived barrier to quit smoking can inhibit smoker's motivation to quit smoking.

---

*Keywords: motivation to quit smoking, health belief model*

**PENDAHULUAN**

Rokok merupakan salah satu pembunuh paling berbahaya di dunia. Setiap harinya, terdapat 11.176 orang di seluruh dunia meninggal diakibatkan rokok (Ono, 2009). Hal ini dikarenakan rokok mengandung kurang lebih 4000 senyawa kimia, dan setidaknya 200 diantaranya beracun dan dinyatakan berbahaya bagi kesehatan, sementara 43 bahan kimia lainnya dapat memicu kanker (Satiti, 2009). Oleh karena itu untuk dapat menghindari dampak negatif dari rokok, seorang perokok harus memulai untuk berhenti merokok. Jika tidak ada pencegahan yang serius dalam menghambat pertumbuhan perilaku merokok, jumlah total rokok yang dihisap tiap tahun adalah 9.000 triliun rokok pada

tahun 2025. Maka setidaknya 8 juta orang akan meninggal akibat rokok pada tahun 2030 dan pada abad 21 ini, akan ada 1 miliar orang meninggal akibat penyakit disebabkan rokok (Evy, 2008). Dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi konsumsi rokok maka akan semakin tinggi pula tingkat kematian.

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi seseorang untuk berhenti merokok adalah motivasi. Keinginan seseorang berhenti merokok timbul disebabkan oleh pengetahuan seseorang terhadap bahaya rokok yang disertai dengan keinginan dan motivasi yang kuat untuk melaksanakannya (Nainggolan, 2004). Namun berdasarkan fenomena yang

ada, banyak perokok yang gagal berhenti merokok meskipun telah mengetahui bahaya yang dapat ditimbulkan oleh rokok. *Health belief model* (Rosenstock, 1974,1977) merupakan salah satu model kognitif yang dapat digunakan mengetahui perilaku kesehatan. *Health belief model* memberi kerangka kerja dalam memahami langkah-langkah khusus untuk berhenti merokok sebagai tindakan pencegahan (Sumijatun, 2006). *Health belief model* memiliki 4 komponen yang menggambarkan persepsi terhadap pencegahan dan manfaatnya, yaitu *perceived susceptibility*, *perceived severity*, *perceived benefits*, *perceived barriers*. Sedangkan *cues to action* dipengaruhi faktor eksternal dalam menentukan perilaku kesehatan. *Perceived susceptibility* (persepsi terkena penyakit) dan *perceived severity* (persepsi keparahan) dapat mempengaruhi persepsi terhadap ancaman penyakit. Demikian halnya dengan *cues to action* dan faktor modifikasi (demografis, struktural, dan sosiopsikologis) juga dapat berpengaruh pada persepsi terhadap ancaman penyakit yang berhubungan langsung dengan kecenderungan seseorang untuk melakukan perilaku kesehatan. Sedangkan *perceived benefit* (persepsi terhadap manfaat) dan *perceived barrier* (persepsi terhadap penghambat) merupakan prediktor utama dalam health belief model yang memiliki dampak sangat besar pada kecenderungan perilaku kesehatan seseorang (Pender, et al., 2002).

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Brawijaya Malang. Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 April 2010 yang mensurvei 30 orang mahasiswa perokok di Fakultas Teknik Universitas Brawijaya, 46,67 % diantaranya mengakui sudah mengalami kecanduan secara psikologis terhadap rokok dan 60 % menyatakan tidak ingin berhenti merokok. Data tingkat konsumsi rokok mahasiswa, 56,67 % menyatakan mengkonsumsi rokok

sebanyak 1-9 batang per hari, 33,33% mengkonsumsi 10-19 batang per hari dan hanya 10% yang menyatakan mengkonsumsi rokok lebih dari 20 batang per harinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penghambat motivasi berhenti merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Brawijaya Malang berdasarkan *Health Belief Model*

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengukuran variabel dalam *Health Belief Model* seperti; persepsi terhadap ancaman penyakit akibat rokok, persepsi terhadap manfaat berhenti merokok, persepsi terhadap penghambat berhenti merokok terhadap motivasi berhenti merokok diukur sekaligus dalam satu waktu atau *point time approach*. Penelitian bertempat di Fakultas Teknik Universitas Brawijaya pada tanggal 6-10 Desember 2010. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa perokok di Fakultas Teknik Universitas Brawijaya. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* dan kriteria inklusinya adalah mahasiswa Strata-1 Fakultas Teknik Universitas Brawijaya, menjadi perokok aktif, dan bersedia ikut serta dalam penelitian. Berdasarkan identifikasi pada saat penelitian dilakukan terhadap 200 mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Brawijaya, terdapat 120 mahasiswa perokok. Sebanyak 22 mahasiswa menolak untuk ikut serta dalam penelitian dan 2 mahasiswa *dropped out* karena terganggunya aktifitas, sehingga sampel yang didapatkan adalah 96 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner menggunakan skala likert, dengan pilihan jawaban bertingkat yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Sebelumnya, kuesioner diuji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada tanggal 8

November 2010. Pengambilan data untuk uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan sampel 20 perokok mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Brawijaya yang memiliki karakteristik sama dengan populasi penelitian. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi product moment Pearson dengan tingkat signifikansi sebesar 5%. Sedangkan uji reliabilitas dengan rumus alpha cronbach. Sehingga hanya item pertanyaan yang valid dan reliabel yang digunakan

dalam penelitian ini. Untuk mengetahui hubungan variabel persepsi terhadap ancaman penyakit akibat rokok, persepsi terhadap manfaat berhenti merokok, persepsi terhadap penghambat berhenti merokok terhadap motivasi berhenti merokok menggunakan korelasi Spearman dengan bantuan SPSS 16 for windows. Derajat kepercayaan yang digunakan adalah 95%,  $\alpha = 0,05$ . Sehingga suatu hubungan bermakna apabila  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN BAHASAN

### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin responden sebagian besar adalah laki-laki (82%) (Tabel 1).

Sedangkan 17 responden (18%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Perokok di Fakultas Teknik Universitas Brawijaya

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1.	Laki-laki	79	82
2.	Perempuan	17	18

### b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki usia 21 tahun (35%). Sedangkan

proporsi usia yang paling sedikit adalah 19 tahun (6%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa Perokok di Fakultas Teknik Universitas Brawijaya

No	Usia	Frekuensi	%
1.	19 tahun	6	6
2.	20 tahun	17	18
3.	21 tahun	34	35
4.	22 tahun	24	25
5.	23 tahun	15	16

### c. Persepsi Terhadap Ancaman Penyakit Akibat Rokok

Sebagian besar responden memiliki persepsi bahwa penyakit akibat rokok tidak mengancam (50%) (Tabel 3). Sedangkan yang paling sedikit proporsinya adalah yang memiliki persepsi mengancam (6%). Responden yang memiliki persepsi tidak terancam oleh penyakit memiliki gambaran

tidak tepat dalam memandang bahaya suatu penyakit. Sebagian besar responden memiliki persepsi bahwa penyakit yang mengancam kesehatan perokok hanyalah penyakit jantung, impotensi, gangguan kehamilan, dan janin. Sebagian responden juga memiliki persepsi bahwa penyakit

akibat merokok tidak berbahaya jika dibandingkan dengan penyakit lainnya. Di samping itu, banyak responden juga tidak

menyetujui pernyataan bahwa dengan merokok dapat mempercepat kematian seseorang.

**Tabel 3.** Distribusi Responden Berdasarkan Persepsi Terhadap Ancaman Penyakit Akibat Rokok

No	Persepsi	Frekuensi	%
1.	Mengancam	6	6
2.	Cukup mengancam	42	44
3.	Tidak mengancam	48	50

Responden yang memiliki persepsi cukup terancam oleh penyakit memiliki gambaran kurang tepat dalam memandang bahaya suatu penyakit. Sebagian besar responden telah mengetahui bahwa rokok tidak hanya menimbulkan penyakit jantung, impotensi, gangguan kehamilan, dan janin.

Sebagian responden telah persepsi bahwa penyakit akibat merokok lebih berbahaya jika dibandingkan dengan penyakit lainnya. Akan tetapi, responden tersebut tidak menyetujui pernyataan bahwa dengan merokok dapat mempercepat kematian seseorang.

#### **d. Persepsi Manfaat Berhenti Merokok**

Sebagian besar responden memiliki persepsi bahwa berhenti merokok cukup bermanfaat (46%) (Tabel 4). Sedangkan yang paling sedikit proporsinya adalah yang memiliki persepsi kurang bermanfaat (19%). Responden yang memiliki persepsi cukup bermanfaat memiliki gambaran kurang tepat dalam merasakan banyaknya manfaat berhenti merokok. Sebagian responden tidak merasakan keuntungan fisiologis dan

ekonomi berhenti merokok. Meskipun beberapa responden menyetujui manfaat tersebut. Sedangkan responden yang memiliki persepsi bahwa berhenti merokok kurang bermanfaat memiliki gambaran tidak tepat dalam merasakan banyaknya manfaat berhenti merokok. Sebagian besar responden tidak merasakan keuntungan fisiologis, ekonomi, dan sosial dari berhenti merokok.

**Tabel 4.** Distribusi Responden Berdasarkan Persepsi Terhadap Manfaat Berhenti Merokok

No	Persepsi	Frekuensi	%
1.	Bermanfaat	34	35
2.	Cukup bermanfaat	44	46
3.	Kurang bermanfaat	18	19

#### **e. Persepsi Penghambat Berhenti Merokok**

Persepsi yang memiliki proporsi tertinggi mengenai persepsi terhadap penghambat adalah cukup terhambat (38%) (Tabel 5). Sedangkan persepsi tidak terhambat memiliki proporsi sebesar 32% dan persepsi terhambat sebesar 29%. Responden yang memiliki persepsi tidak terhambat untuk berhenti merokok memang tidak merasakan penghambat berhenti merokok, baik dari segi psikologis, fisiologis,

keluarga, dan sosial. Meskipun masih ada responden yang merasa tidak terhambat berhenti merokok memiliki persepsi bahwa dengan berhenti merokok menimbulkan pusing, gelisah, ataupun mengalami peningkatan berat badan. Responden yang memiliki persepsi cukup terhambat sebagian besar merasakan penghambatnya berasal dari faktor fisiologis, seperti pusing, gelisah, rasa rileks, serta berat badan meningkat

setelah berhenti merokok. Faktor penghambat lain juga berasal dari sesama teman yang merokok. Sedangkan responden yang memiliki persepsi terhambat untuk berhenti merokok, selain

faktor tersebut di atas, juga dipengaruhi orang tua yang merokok serta iklan produk rokok yang membuat responden ingin merokok.

**Tabel 5.** Distribusi Responden Berdasarkan Persepsi Terhadap Penghambat Berhenti Merokok

No	Persepsi	Frekuensi	%
1.	Tidak terhambat	31	32
2.	Cukup terhambat	36	38
3.	Terhambat	29	30

#### f. Motivasi Berhenti Merokok

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki motivasi berhenti merokok sedang (52%) (Tabel 6). Motivasi rendah memiliki proporsi sebesar 35% dan motivasi tinggi sebesar 13%. Responden yang memiliki motivasi tinggi memiliki keyakinan bahwa berhenti merokok merupakan hal yang merugikan. Hal tersebut ditandai oleh kesiapan responden dalam mengurangi perilaku merokok dan telah memulai berhenti merokok. Responden yang memiliki motivasi sedang, rata-rata belum memiliki

kesiapan untuk memulai berhenti merokok. Meskipun responden tersebut sebagian juga memandang bahwa merokok merupakan kebiasaan yang merugikan. Akan tetapi beberapa responden pada kategori ini sudah merasa siap mengurangi perilaku merokoknya. Sedangkan responden yang memiliki motivasi rendah memandang merokok bukanlah hal yang merugikan, sehingga tingkat kesiapan untuk memulai mengurangi rokok ataupun berhenti merokok juga rendah.

**Tabel 6.** Distribusi Responden Berdasarkan Motivasi Berhenti Merokok

No	Persepsi	Frekuensi	%
1.	Tinggi	12	13
2.	Sedang	50	52
3.	Rendah	34	35

#### 1. Persepsi Terhadap Ancaman Penyakit Akibat Rokok

Hasil uji Spearman untuk variabel persepsi terhadap keparahan dengan motivasi berhenti merokok terdapat nilai signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan antara persepsi terhadap ancaman penyakit akibat rokok dengan motivasi berhenti merokok. Persepsi terhadap ancaman penyakit, khususnya akibat merokok, dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain jenis kelamin, usia, kelas sosial, pengetahuan, teman pergaulan, riwayat menderita penyakit, cues

to action, perceived susceptibility dan perceived severity (Pender, et al., 2002). Rendahnya salah satu atau keseluruhan komponen tersebut tentunya dapat mempengaruhi secara langsung persepsi seseorang terhadap ancaman penyakit akibat rokok.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Heikkinen, et al (2010) di Finlandia. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa sebagian besar perokok memandang rokok bukanlah hal yang berbahaya dan mengancam jiwanya. Sehingga perokok terus mencoba meyakinkan peneliti bahwa

merokok tidak mengganggu kehidupannya serta kehidupan orang lain di sekitarnya. Pada penelitian ini, sebagian besar responden juga memandang bahwa rokok tidak lebih berbahaya daripada penyebab penyakit lainnya. Di samping itu, responden juga berpersepsi bahwa rokok tidak menimbulkan kematian dan hanya menyebabkan penyakit jantung, impotensi, gangguan kehamilan, dan janin yang umumnya tercantum dalam bungkus rokok yang dikonsumsi. Beberapa persepsi tersebut dapat mempengaruhi perilaku perokok untuk terus merokok, sehingga motivasi berhenti merokoknya rendah.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa persepsi terhadap ancaman penyakit akibat rokok merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berhenti merokok. Rendahnya persepsi seseorang terhadap ancaman penyakit akibat rokok dapat menjadi salah satu faktor penghambat motivasi berhenti merokok.

## **2. Perceived Benefit (Persepsi Terhadap Manfaat)**

Hasil uji Spearman untuk variabel persepsi terhadap manfaat dengan motivasi berhenti merokok terdapat nilai signifikansi sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan antara persepsi terhadap manfaat berhenti merokok dengan motivasi berhenti merokok. Hasil penelitian telah sesuai dengan teori *Health Belief Model* dalam Glanz (2008), yang menjelaskan bahwa rendahnya persepsi terhadap manfaat berhenti merokok secara signifikan dapat mempengaruhi kemauan atau motivasi seseorang untuk berhenti merokok. Hal tersebut disebabkan persepsi terhadap manfaat merupakan prediktor kuat dalam *health belief model* yang melatarbelakangi berbagai pilihan tindakan termasuk perubahan perilaku untuk mengurangi ancaman suatu penyakit. Kecenderungan seseorang untuk mau berhenti merokok dapat dilatarbelakangi

penyakit yang telah diderita sebelumnya. Di samping itu, manfaat berhenti merokok yang dirasakan juga dapat menjadi faktor penyebabnya.

Manfaat berhenti merokok berupa manfaat fisiologis, ekonomi, dan sosial. Akan tetapi, tidak semua orang yang merasakan manfaat berhenti merokok akan memiliki motivasi yang tinggi untuk berhenti merokok. Sebuah penelitian Yang, et al (2005) menyebutkan bahwa 44.8% perokok telah terbukti kembali merokok setelah satu minggu merasakan manfaat berhenti merokok. Hal ini disebabkan ketidakadekuatan mekanisme koping terhadap stress dan depresi yang dirasakan. Disamping itu, nikotin yang telah meracuni syaraf dapat membuat seorang perokok ketagihan dan kembali merokok (Bangun, 2008). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa persepsi terhadap manfaat berhenti rokok merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berhenti merokok. Rendahnya persepsi seseorang terhadap manfaat berhenti merokok dapat menjadi salah satu faktor penghambat motivasi berhenti merokok.

## **3. Perceived Barrier (Persepsi Terhadap Penghambat)**

Hasil uji Spearman untuk variabel persepsi terhadap keparahan dengan motivasi berhenti merokok terdapat nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan antara persepsi terhadap penghambat berhenti merokok dengan motivasi berhenti merokok. Hasil penelitian ini telah sesuai dengan teori *Health Belief Model* dalam Pender et. al (2002), yang menyebutkan tingginya persepsi terhadap penghambat berhenti merokok secara signifikan dapat berpengaruh pada rendahnya kemauan atau motivasi seseorang untuk berhenti merokok. Hal ini disebabkan beberapa penelitian baik retrospektif maupun prospektif menunjukkan tingginya *perceived*

*barrier* memiliki dampak sangat besar pada dimensi *Health Belief Model* dalam menjelaskan atau memprediksi kurangnya perilaku menjaga kesehatan.

Adanya penghambat yang dirasakan dari segi fisiologis, seperti pusing dan gelisah merupakan penghambat yang terbesar yang ditemukan dalam penelitian ini. Di samping itu, dari segi psikologis, berhenti merokok dapat menimbulkan persepsi kurang jantan sehingga membuat tidak percaya diri.

Beberapa penghambat lain berasal dari orang tua yang merokok dan tidak membatasi anaknya untuk merokok juga memberikan dampak anak tersebut terus merokok. Penghambat terakhir adalah

teman pergaulan yang dapat melakukan penolakan sosial apabila seseorang diantaranya berhenti merokok. Hal-hal tersebut dapat berpengaruh signifikan dalam perilaku merokok. Perokok cenderung melanjutkan kebiasaannya tanpa ragu-ragu. Sehingga perokok mengalami penurunan motivasi berhenti merokok. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa persepsi terhadap penghambat berhenti rokok merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berhenti merokok. Tingginya persepsi seseorang terhadap penghambat berhenti merokok dapat menjadi salah satu faktor penghambat motivasi berhenti merokok.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa : terdapat hubungan bermakna antara persepsi terhadap ancaman penyakit akibat rokok dengan motivasi berhenti merokok. Persepsi manfaat (*perceived benefit*) berhenti merokok berhubungan dengan motivasi berhenti merokok. Persepsi terhadap manfaat merupakan prediktor kuat dalam *health belief model* yang melatarbelakangi berbagai pilihan tindakan untuk berhenti merokok. Persepsi penghambat (*perceived barrier*) berhenti merokok berhubungan dengan motivasi berhenti merokok. Perlu

dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan desain penelitian yang lebih sesuai, yakni *cohort* yang lebih menekankan pada *time period approach*, agar dinamika perubahan faktor-faktor penghambat motivasi berhenti merokok dalam periode waktu yang berbeda dapat diketahui. Sebaiknya diadakan program *smoking cessation* bagi mahasiswa perokok aktif, seperti larangan merokok di lingkungan kampus beserta ancaman denda bagi pelanggarnya, penyuluhan dan kampanye anti rokok untuk meningkatkan motivasi berhenti merokok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ono, 2009. *Komnas HAM PA Minta Iklan Rokok Dihapus*. (Online). (<http://kesehatan.kompas.com/read/2009/05/10/2356140/Komnas.HAM.PA.Minta.Iklan.Rokok.Dihapus>). Diakses pada 18 Maret 2010).
- Satiti, Alfi. 2009. *Strategi Rahasia Berhenti Merokok*. Yogyakarta : Datamedia.
- Evy. 2008. *Jumlah Perokok Pemula Meningkat*. (Online). (<http://www.kompas.com/read/xml/2008/06/07/17531289/jumla>).
- h.perokok.pemula.meningkat. Diakses 21 Mei 2010).
- Nainggolan, R.A. 2004. *Anda Mau Berhenti Merokok? Pasti Berhasil*. Bandung : Indonesia Publishing House.
- Sumijatun. 2006. *Konsep Dasar Keperawatan Komunitas*. Jakarta : EGC
- Pender, Nola J., Carolyn L Murdaugh., Mary Ann P. 2002. *Health Promotion in Nursing Practice*. New Jersey : Pearson education, Inc.

- Heikkinen, H., Patja K., Jallinoja P. 2010. *Smoker's Account On The Health Risk Of Smoking: Why Is Smoking Not Dangerous For Me?*. (online). (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20619947>). Diakses 26 September 2010).
- Glanz, Karen., Rimer., Barbara K., Viswanath K. 2008. *Health Behaviour And Health Education Theory, Research, And Practice 4<sup>th</sup> edition*. San Fransisco : Jossey Bass.
- Yang JH, et. al. 2005. *Factor Affecting Re-Smoking In Male Workers*. (Online). (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16315760>). Diakses 21 September 2010).
- Bangun, A.P. 2008. *Sikap Bijak Bagi Perokok*. Jakarta: Bentara Cipta Prima.